Апельсиновый и лимонный соки приготовляют так же как мандариновый, но к нему добавляют сироп 1 столовая ложка сахара и 1 столовая ложка воды). Из апельсина или лимона средней величины выходит 40—50 г сока.

Вам нужно прочитать следующую памятку № 4: Болезни новорожденных и грудных детей».



Переиздано из Ленинградского ДСП

Кокчетав, облтип. зак. 6579 тир. 10000

УК 00462



КОКЧЕТАВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОТДЕЛ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Серия из 5 памяток: «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА»



ВСКАРМЛИВАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО И ГРУДНОГО РЕБЕНКА

ПАМЯТКА ТРЕТЬЯ



3

1964

Есть прекрасное существо, у которого мы всегда в долгу, — это мать.

Н. ОСТРОВСКИЙ.

Первое и самое важное условие для нормального роста и развития ребенка, кроме ухода за ним, — ПРАВИЛЬНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ГРУДЬЮ МАТЕРИ.

МОЛОКО МАТЕРИ С ПЕРВОГО ДНЯ ЖИЗНИ — САМАЯ ЛУЧШАЯ ПИЩА ДЛЯ РЕБЕНКА. В нем содержатся все вещества, необходимые для роста и развития детей — белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Причем, все эти вещества находятся в такой пропорции, какая необходима для лучшего переваривания и усвоения их детским организмом.

Кроме того, в материнском молоке содержатся так называемые «защитные вещества», предохраняющие ребенка от заболеваний. Дети, вскармливаемые материнским молоком, реже заболевают и легче переносят различные инфекционные заболевания. Так, при правильном грудном кормлении дети почти не болеют поносами, а заболевшие быстро поправляются: при таких тяжелых заболеваниях, как, например, токсическая диспепсия, грудное молоко незаменимо, оно помогает организму справиться с болезнью.

Благоприятное влияние грудного вскармливания сказывается и позже, когда ребенок получает уже не только грудь матери, но и самую различную пищу.

Наконец при грудном вскармливании материнское молоко попадает в организм ребенка абсолютно чистым, возможность загрязнения молока исключается.

Первый раз ребенка прикладывают к груди спустя 12 часов после рождения. **И с первых же дней жизни Вы должны приучать ребенка к кормлению в строго определенные часы.**

Если Вы работаете, тогда в эти определенные часы **Вам необходимо приходить кормить** ребенка. В тех случаях, когда это невозможно, тогда сцедите молоко на следующее кормление и оставьте его в прохладном месте.

В первые два месяца жизни ребенка обычно кормят 6—7 раз; с 3-го месяца большую часть детей переводят на шестиразовое питание, а с 5-го месяца — на пятиразовое. При правильном развитии ребенка такой режим кормления (5 раз в сутки) сохраняют до конца первого года жизни.

Количество кормлений	Часы кормления						
При 7-разовом питании	6	9	12	15	18	21	24
При 6-разовом питании	6	9-30	13	16-30	20	23-30	
При 5-разовом питании	6	10	14	18	22		

Режим кормления для Вашего ребенка должен установить врач детской консультации. Часы кормления могут изменяться в зависимости от характера Вашей работы.

Но, при любом режиме необходимо строго соблюдать общее для всех правило — **6-часовой ночной перерыв для отдыха матери и ребенка.**

Ни в коем случае не кормите ребенка ночью. Если вы хоть раз нарушите это правило — покой потерян!

В первые дни жизни новорожденный много спит. В часы кормления его необходимо будить.

Не давайте грудь ребенку при малейшем его крике и беспокойстве. Беспорядочное кормление принесет ребенку только вред.

Перед кормлением перепеленайте ребенка, вымойте руки, обмойте остуженной кипяченой водой сосок и сцедите первые капли молока.

Во время каждого кормления давайте только одну грудь. **Правильное чередование кормления то одной, то другой грудью способствует**

хорошему опорожнению их и процессу выработки молока.

Когда Вам разрешат вставать, Вы должны кормить ребенка, сидя в таком положении, какое для Вас более удобно.

При кормлении грудью держите ребенка так, чтобы ему было легко дышать и сосать.



При кормлении левой грудью слегка повернитесь на левый бок и поддерживайте ребенка левой рукой так, чтобы голова его находилась на локтевом сгибе. Правой рукой поддерживайте грудь, причем три Ваших пальца должны находиться под грудью, а большим или указательным пальцем надавливайте сверху у основания соска на грудь, для того, чтобы нос ребенка был открыт, и он мог во время сосания свободно дышать.

При кормлении правой грудью повернитесь слегка на правый бок.

Прикладывайте ребенка так, чтобы он равномерно захватывал обеими деснами сосок у основания и часть околососкового кружка, а не только кончик соска. Если ребенок будет захватывать только кончик соска, то на соске могут образоваться очень болезненные трещины.

При кормлении ребенка грудью иногда возникают различные затруднения, особенно у молодых матерей, в связи с неправильной формой сосков (плоские, маленькие, втянутые внутрь или расщепленные соски).

Ребенок часто в первые дни трудно приспосабливается к кормлению и плохо берет грудь. Вы должны быть терпеливы, прикладывая ребенка к груди, стараться помочь ему захватить сосок и околососковый кружок. Форма соска постепенно изменится, и кормление наладится.

Если ребенок сосет очень быстро, то давайте ему отдохнуть, вынимая время от времени изо рта сосок. Вынимая сосок, ни в коем случае не тяните его — из-за этого образовываются трещины.

Если ребенок крепко зажал сосок во рту, надо надавить легонько на его подбородок — тогда он сам откроет рот.

Если ребенок сосет медленно и засыпает во время кормления, надо обязательно будить его.

Если Вам нужно вызвать сосательные движения, тогда слегка потяните сосок, не вынимая его изо рта ребенка.

О насыщении ребенка Вы можете судить по его спокойному поведению после кормления, а также по потому, насколько опоржнилась грудь. Определить сколько молока высосал малыш можно — для этого надо взвесить его **до и после** кормления. Разница в весе и будет то количество молока, которое высосал ребенок.

После кормления необходимо сцедить оставшееся в грудной железе молоко. Сцеживайте чисто вымытыми руками, не разминая грудь, а надавливая на околососковый кружок у основания соска.

Количество молока, требующего для ребенка, зависит от его веса и возраста.

Некоторые дети уже с первых месяцев жизни получают недостаточное количество молока и нуждаются в рациональном докорме.

Но начинать докорм, тем более таких маленьких детей — это очень ответственный момент в их жизни, от которого зависит его здоровье. Поэтому начинать вводить докорм можно только с разрешения и по рекомендации врача консультации.

Нормально ребенок с 5—6 месяцев должен получать прикорм. И в этом случае приступать к нему нужно тоже очень осторожно и тоже по назначению врача.

Прикорм вводят постепенно, заменяя им вначале одно кормление грудью. Обычно первый раз ребенку дают манную кашу или овощное пюре. Первое время кашу варят на разведенном водой коровьем молоке (на 1/3 или 1/2 объема). Каждый новый вид прикорма детям начинают давать постепенно, с 2—3 чайных ложек в день. В 7 месяцев вводят второй прикорм — кисель. В этом возрасте ребенок получает грудь 3 раза — в 6, 14 и 22 часа, а прикорм 2 раза — в 10 и 18 часов. Один раз дают кашу и соки, а в другой — пюре, кисель, соки. С седьмого месяца в кашу и пюре можно добавлять сливочное масло — сначала четверть чайной ложки, затем половину, а позднее целую чайную ложку на одно кормление.

Ребенку в 8 месяцев добавляют еще один прикорм в 14 часов — творог, растертый с кефиром и сахаром, грудью же кормят только утром и вечером. С 9 месяцев можно давать через день понемногу мясного (нежирного и некрепкого) бульона с протертыми овощами, тертое яблоко, протертое вареное мясо, сырой желток; обед лучше давать в 14 часов, а творог и кефир — в 18.

В 11 месяцев оставляют только одно кормление грудью — утром, а к году, если это не совпадает с летом, ребенка отнимают от груди. **Летом отнимать ребенка от груди нельзя!**

Отняв ребенка от груди, надо туго бинтовать грудь широким бинтом, подложив под него вату. Спустя 2—3 дня молоко совершенно исчезает.

Некоторые дети не сразу привыкают к прикорму, капризничают, требуют грудь. В таких случаях надо проявлять настойчивость и приучать малыша к новой пище.

Между кормлениями рекомендуется, особенно в жаркое время года, давать ребенку кипяченую воду с ложечками. С 1½—2 месяцев ему дают соки, сначала с полчайной ложечки, к 4 месяцам количество сока доводят до 6—8 чайных ложек. В возрасте 6—10 месяцев ребенок должен пить до 100—110 мл. сока в день. В соки обычно добавляют сахар или сахарный сироп; соки из кислых ягод и плодов надо разбавлять кипяченной водой на ⅓ или ½ объема.

Как источники витаминов и минеральных солей очень большое значение в рационе детей имеют овощи, фрукты и ягоды.

Чтобы сохранить витамины при приготовлении киселей, овощных пюре, и т. д., сырые овощи, фрукты, ягоды нужно погружать в кипяток, варить на небольшом огне, и при закрытой крышке.

Чтобы круглый год у Вас были для ребенка витамины, нужно заготовить на зиму черную смородину, абрикосы, яблоки и пр.

Во время кормления своего ребенка грудью Вы должны строго соблюдать правила гигиены кормящей матери.

Вам нужно достаточное количество часов спать, чередовать работу и отдых, не переутомляться, как можно больше бывать на свежем воздухе. Большое значение для кормящей матери имеет спокойное хорошее настроение. В период кормления ребенка не отказывайтесь от любимых, но не утомительных для вас развлечений.

Питайтесь как обычно, заботясь лишь о полноценности своей пищи, о достаточном содержании в ней необходимых питательных веществ и витаминов. Ежедневно употребляйте мясо или рыбу, творог, овощи сырые и вареные. Пить Вам следует столько сколько хочется. Не рекомендуется много употреблять молока, так как оно, будучи калорийным пищевым продуктом, снижает аппетит.

Мойтесь чаще в бане и меняйте все нательное и постельное белье. Чаще мойте руки, обязательно перед кормлением.

Платье и лифчик носите с застежками спереди. Очень удобно, если и плечики на рубашке и лифчике у Вас будут отстегиваться.

Когда ребенок хорошо сосет, Вы не испытываете болезненных ощущений, и молоко хорошо выделяется из груди. Но иногда у матери возникают препятствия. Наиболее серьезным препятствием при кормлении грудью могут явиться

трещины и ссадины сосков. В этих случаях разрешается кормить через накладку или временно сцеживать молоко для ребенка. Накладку обязательно кипятите и храните в чистом стаканчике с крышкой.

Значительным осложнением при кормлении может явиться также заболевание грудницей. — воспаление грудной железы (мастит). **Кормить при мастите можно только по указанию врача, строго выполняя все назначения.**

Запрещается кормить грудью при тяжелых заболеваниях матери, сильном истощении. Но вопрос о кормлении ребенка в таких случаях должен решать врач или фельдшер.

При гриппе и ангине Вы можете кормить ребенка, но тщательно прикрывайте свой нос и рот марлевой четырехслойной повязкой.

При любом Вашем заболевании, а тем более при гриппе и ангине во избежание заражения ребенка, уход за ним поручите другому лицу.

Помните также, что если Вы принимаете лекарства, то некоторые из них поступают в Ваше молоко, поэтому они могут нанести ребенку значительный вред. Не принимайте лекарства без разрешения врача.

С ПЕРВОГО ДНЯ ЖИЗНИ РЕБЕНКА ОРГАНИЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ЕГО ВСКАРМЛИВАНИЕ.

ПОСЕЩАЙТЕ ДЕТСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ, А ЕСЛИ ОНА ДАЛЕКО — БЛИЖАЙШИЙ ФЕЛЬДШЕРСКИЙ ПУНКТ!

ЗАПОМНИТЕ! ВРАЧ И МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА — ЛУЧШИЕ ВАШИ ДРУЗЬЯ!

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫХ БЛЮД ДЛЯ ПРИКОРМА И МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ

Приготовление кефира в домашних условиях.

$^1/_4$ часть бутылочки суточного кефира разливают поровну в 4 стерильные бутылки емкостью в 0,25 ($^1/_4$ л); затем к каждой из них добавляют кипяченое остуженое цельное молоко температуры в летнее время 12—20°, а зимнее — 16—20°. Бутылочки не следует наливать до самого верха, а лучше всего лишь до основания шейки; затем хорошо закупорить пробкой и сохранить зимой в течение 24 часов при 19—20°, а летом — при 16—18° в течение 10—14 часов. Получавшийся таким образом однодневный кефир сохраняют на холоде: в дальнейшем же он служит и закваской. Рекомендуется каждые 5—7 дней приобретать для закваски свежую бутылку однодневного кефира.

Приготовление кислого творога.

Цельное кипяченое молоко заквашивают ацидофильной или иной культурой и оставляют в прикрытом полотном сосуде в теплом помещении приблизительно на 24 часа, а в холодном — на несколько больший срок. По истечении указанного времени молоко свертывается; тогда содержимое сосуда выливают в мешочек из толстого полотна. Чтобы отделить сыворотку, в теплое время года мешочек подвешивают на 1—2 часа в комнатном ледничке. Полученный творог протирают 2—3 раза через густое сито. Цельного молока следует брать в шесть раз больше желательного количества творога.

Каша манная

1)—Каша манная для ребенка в возрасте 5—6 месяцев.

Манную крупу просеять. В $^1/_2$ кипящей подсоленой воды засыпать 2 чайных ложки крупы. Мешая, варить 15—20 минут, добавить $^1/_2$ стакана сырого молока, неполную ложку сахара, дать один раз вскипеть, снять с огня. Каша должна быть жидкой. Время варки — 30 минут.

Для детей старше 6 месяцев надо взять $^1/_2$ стакана молока, $^1/_4$ стакана подсоленой воды, нагреть до кипения, всыпать в кипящую смесь 1 столовую ложку манной крупы, варить 15—20 минут. Добавить $^1/_2$ стакана горячего молока, довести до кипения. В конце варки добавить чайную ложку сахара, в готовую кашу положить $^1/_2$ чайной ложки сливочного масла. Одна порция — 150—20 граммов каши.

2) Каша манная на овощном бульоне.

Небольшую морковь (50 г), кусочек брюквы или одну картофелину (50 г) вымыть в холодной воде щеткой, очистить, нарезать, залить 0,5 л холодной воды, поставить варить, накрыв кастрюлю крышкой.

Дать укипеть. Процедить через марлю, и снова дать закипеть, затем всыпать столовую ложку манной крупы (20 г), помешивая 20 минут, посолить. В готовую кашу добавить 1/2 чайной ложки сливочного масла.

Овощное пюре.

Овощи надо варить недолго, чтобы не разрушить витамины «С». Для сохранения витаминов и минеральных солей рекомендуются овощи тщательно перемыть и варить не очищая, лучше на пару под крышкой. Пюре следует подавать сразу же, как только оно готово; подогревать нельзя.

Картофельное пюре.

Сварить на пару или спечь в духовке 200—250 г вымытого картофеля, очистить, протереть горячим сквозь сито, переложить в кастрюльку, прибавить 1/2 стакана горячего молока, немного соли, взбить хорошенько венчиком или вилкой, чтобы пюре получилось пышное, белое, без комков. В готовое пюре, снятое с огня, добавить 1/2 чайной ложки сливочного масла. Приготовленное пюре не должно стоять; если его нельзя подавать немедленно, то надо оставить его на пару под крышкой залитым горячим молоком, не размешивая; добавить сливочное масло и взбить перед самой подачей. Если пюре хотят дать маленьким детям вместо каши, то его следует развести большим количеством молока.

Морковное пюре.

200 г моркови вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, налить небольшое количество кипятку, прибавить одну неполную ложку сахарного песку, тушить 30—40 минут под крышкой, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорало. Когда морковь сделается мягкой, ее протирают сквозь сито, заправляют двумя столовыми ложками жидкой манной каши или сливками, или 1/4 стакана молока, прибавляют соли и ставят на плиту, чтобы довести до «пара» (но не кипятить). К пюре прибавляют 1/2 чайной ложки сливочного масла.

Суп-пюре овощной.

Хорошо вымытые картофель (40 г) и морковь (15 г) сварить до мягкости (картофель на пару, морковь в очень небольшом количестве воды), протереть через волосяное сито в горячем виде, добавить туда процеженный отвар из-под моркови, влить 1/4 стакана горячего молока, хорошо размешать, посолить. 1/4 часть яичного желтка растереть с 1/3—1/2 чайной ложки сливочного масла и положить в суп перед дачей его ребенку.

Кисель из смородины или других ягод.

Перемыть в кипяченой воде и очистить 50 г спелой красной (или черной) смородины, размять ложкой, отжать одну чайную ложку свежего сока. Выжимки залить 1 стаканом воды, подогреть до кипения (не кипятить), процедить сквозь марлю. 1/4 стакана отвара отлить для разведения картофельной муки, 3/4 стакана отвара поставить снова на огонь, добавив 3 полные столовые ложки сахарного песку. Как только закипит, влить, мешая хорошенько, 1 полную чайную ложку картофельной муки, разведенной остывшим отваром. Дать вскипеть 1—2 раза и вылить в фарфоровую посуду. Когда кисель немного остынет, прибавлять в него по капельке ягодный сок.

Витаминные соки.

Ягодные, фруктовые или овощные соки выжимают при помощи особых приборов (прессов) или отжимают через марлю.

Перед отжиманием ягоды, плоды или овощи обмывают кипяченой водой, очищают от плодоножек; руки должны быть тщательно вымыты; всю употребляемую посуду и марлю обдают кипятком. Сок процеживают через марлю и хранят в стеклянной посуде с крышкой или в бутылке, закрытой ватой, в холодном месте не более 4 часов зимой и 2 часа летом. Лучше всего давать соки сразу же после их приготовления.

Дают соки за час до еды и в количестве от 1 до 10 чайных ложек (5—50 г) в день.

Сок из свежих яблок.

Свежее, хорошее яблоко (80 г) без пятен и изъянов вымыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученное пюре выложить в марлю, сложенную вдвое. Сок отжать ложкой или фаянсовым пестиком, слить в стеклянную или фаянсовую посуду и прикрыть ее крышкой; 1 1/2 чайные ложки (15 г) сахара слегка смочить водой, сварить из него сироп. Сироп после охлаждения влить в яблочный сок.

Сок из молодой моркови.

200 г молодой моркови (каротель) вымыть щеткой, ошпарить кипятком, натереть на терке, выжать сок через марлю вперекрутку. Давать без сахара или посластить сахарным сиропом. Из 200 г моркови выйдет 100 г сока. Морковный сок очень богат витамином «А», особенно если морковь еще свежая (до января); поэтому его рекомендуется прибавлять во все соки.

Соки — мандариновый, апельсиновый и лимонный.

Мандарины обдать кипятком, разрезать поперек и выжать сок при помощи стеклянной горки; можно также очистить мандарин, разделить его на дольки, вынуть зернышки и выжать сок через марлю, надавливая ложкой. Мандариновый сок, кроме витамина «С», содержит много солей железа. Из 1 мандарина средней величины выходит 25—30 г сока.